

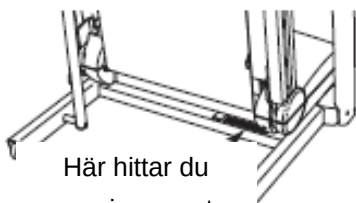
PRO-FORM[®]

780 ZLT

Modellnr.: PETL81708.O

Serienr.: _____

Skriv ner serienumret i fältet ovan
för framtida referens.



Här hittar du
serienumret

BRUKSANVISNING



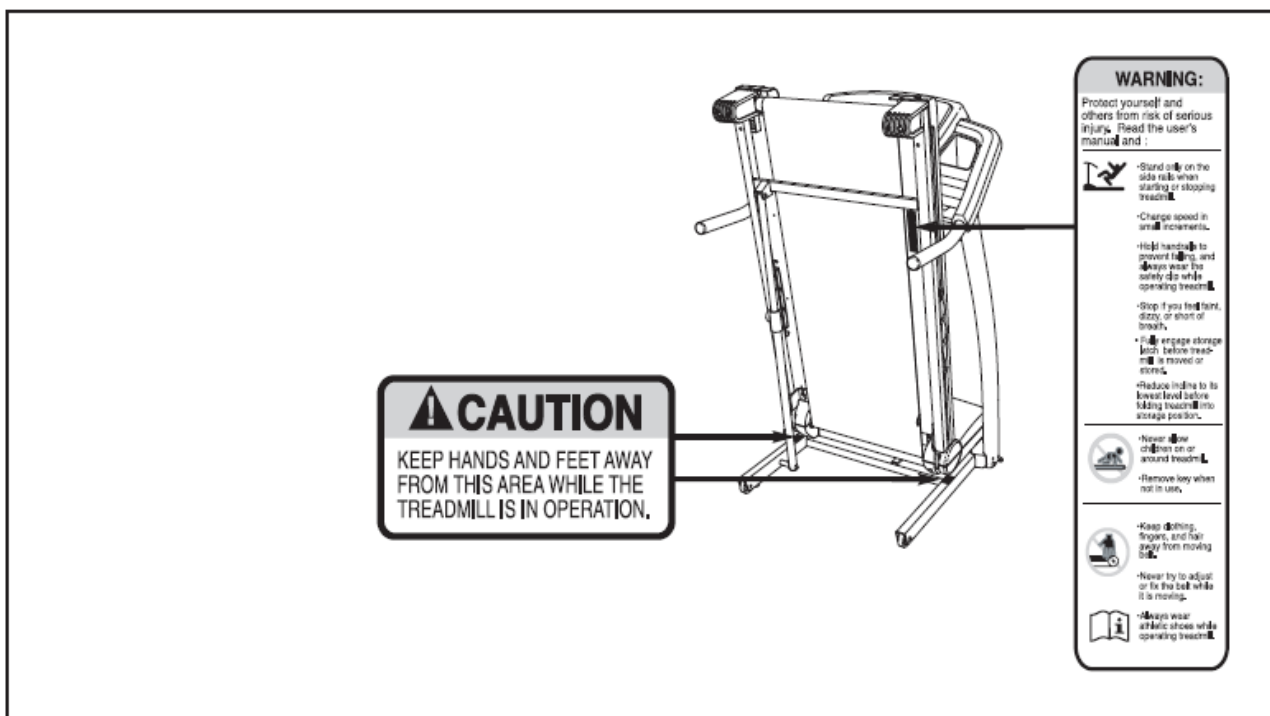
OBS:

Läs igenom alla
säkerhetsföreskrifter och
instruktioner i denna bruksanvisning
innan du börjar använda
träningsredskapet. Spara
bruksanvisningen för framtida
referens.

INNEHÅLL

Placering av dekal	2
Viktiga säkerhetsföreskrifter	3
Innan du börjar	5
Montering	6
Användning och justeringar	13
Ihopfällning och flyttning	19
Felsökning	21
Riktlinjer	24
Lista över delar	26
Översiktsdiagram	28
Service	32

PLACERING AV VARNINGSMÄRKEN



PROFORM är ett registrerat varumärke som tillhör ICON IP, Inc.

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

VARNING:

För att minska risken för skador är det viktigt att du läser igenom de följande viktiga säkerhetsföreskrifterna innan du börjar använda ditt träningsredskap.

1. Det är viktigt att du pratar med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal, eller har kända hälsoproblem.
2. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder träningsredskapet har blivit upplysta om alla varningar och säkerhetsföreskrifter.
3. Använd träningsredskapet endast enligt beskrivning i denna bruksanvisning.
4. Placera träningsredskapet på ett jämnt underlag med minst 2,4 meter ledigt utrymme bakom träningsredskapet och 0,6 meter på de resterande sidorna. Placera en matta under träningsredskapet för att undvika skador på golvet.
5. Placera träningsredskapet inomhus och skydda det mot fukt och damm. Använd inte träningsredskapet i garaget eller utomhus, inte ens under tak, eller nära vatten.
6. Använd inte träningsredskapet där aerosolprodukter används eller där man förvarar syre.
7. Barn under 12 år måste alltid hållas borta från träningsredskapet. Det gäller även husdjur.
8. Träningsredskapets max. vikt är 136 kg.
9. Tillåt inte att fler än en person använder träningsredskapet samtidigt.
10. Bär lämpliga kläder när du använder träningsredskapet. Använd inte löst sittande kläder, eftersom de kan trassla in sig i träningsredskapet. Använd alltid lämpliga tränings skor. Använd inte träningsredskapet barbant eller i strumplåsten.
11. När du ansluter strömsladden (se sidan 13), ska den anslutas till en jordad krets. Ingen annan apparat bör vara kopplad till denna krets.
12. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm2 (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.
13. Håll strömsladden borta från varma ytor.
14. Använd inte träningsredskapet när strömmen inte är ansluten. Använd inte träningsredskapet om strömsladden eller -kontakten är skadad eller om träningsredskapet inte fungerar som det ska (se FELSÖKNING på sidan 21).
15. Läs och sätt dig in i hur nödstoppsproceduren fungerar innan du använder träningsredskapet (se SÅ HÄR SÄTTER DU PÅ TRÄNINGSPREPARATET på sidan 15).
16. Starta inte träningsredskapet medan du står på löpbandet.
17. Träningsredskapet har kapacitet för höga hastigheter, och för att undvika plötsliga hastighetsökningar är det viktigt att öka hastigheten i små steg.
18. Pulssensorn är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelse kan påverka exaktheten i avläsningen av din hjärtrytm. Sensorn är endast avsedd att användas i tränings sammanhang och avläser därmed endast allmänna rytmtrender.
19. Lämna inte träningsredskapet utan uppsikt när strömmen är ansluten. Ta alltid bort säkerhetsnyckeln och koppla bort strömsladden när du inte ska använda träningsredskapet.
20. Försök inte lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet innan det är färdigmonterat (se MONTERING på sidan 6 och IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSPREPARATET på sidan 19). Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.
21. Se till att förvaringsspärren är ordentligt spärrad när du fäller ihop eller flyttar träningsredskapet.
22. Inspektera och spänn eventuella lösa delar på

träningsredskapet regelbundet.

23. Stoppa inte in föremål i träningsredskapets eventuella öppningar.
24. Koppla alltid bort strömsladden genast efter användning, före rengöring och underhåll enligt beskrivning i denna bruksanvisning. Ta aldrig bort huvudskyddet om du inte instruerats om

detta av en fackman. All service utöver det som beskrivs i denna bruksanvisning bör utföras av en fackman.

25. Detta träningsredskapet är endast avsett för hemmabruk. Använd inte detta träningsredskapet i kommersiella, uthyrnings- eller institutionssammanhang.

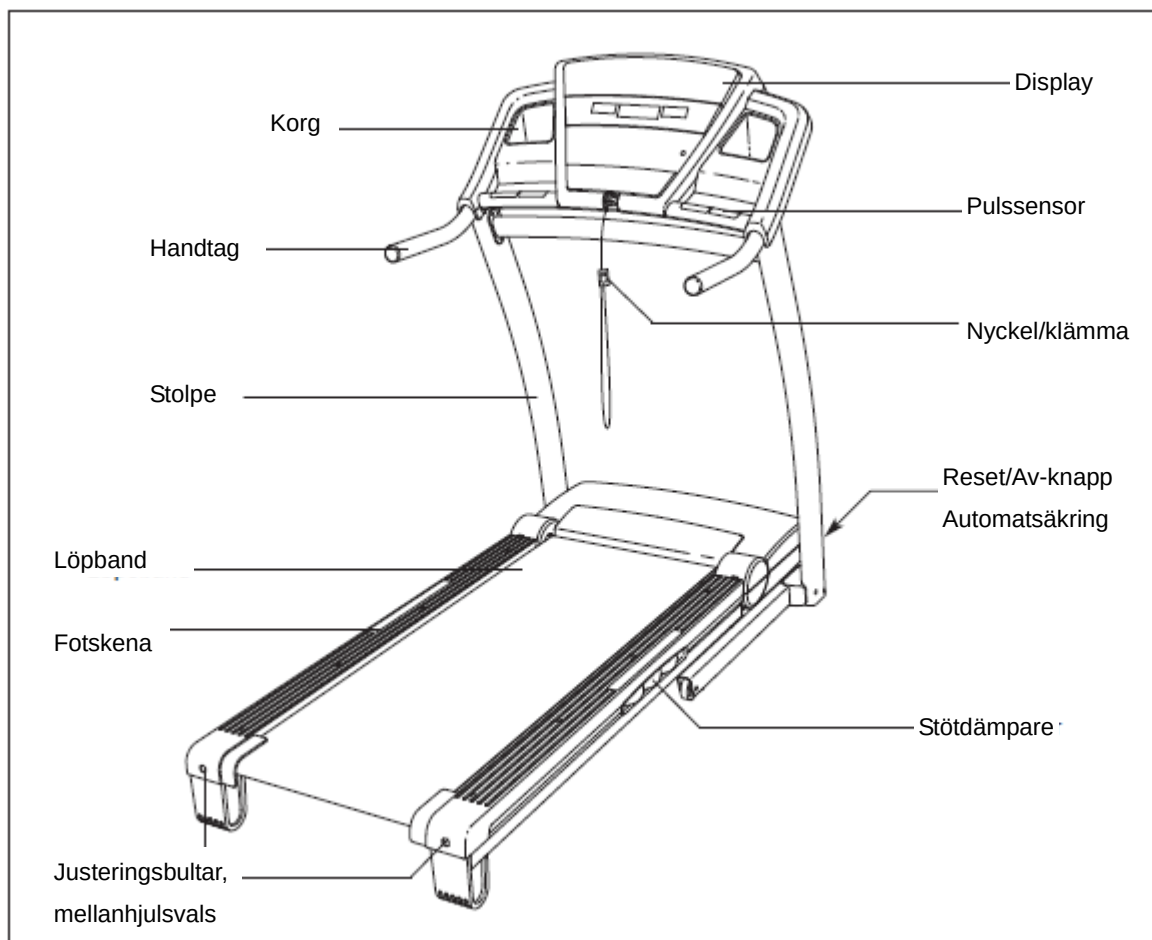
SPAR DENNA BRUKSANVISNING

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valde den revolutionerande PROFORM 780 ZLT. 780 ZLT erbjuder ett brett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare. När du inte ska träna kan du fälla ihop 780 ZLT så att den tar mindre än hälften av det golvutrymme som andra liknande träningsredskap kräver.

Det är viktigt att du noga läser igenom denna bruksanvisning innan du börjar använda träningsredskapet.

Bekanta dig med delarna som är markerade i bilden nedanför.

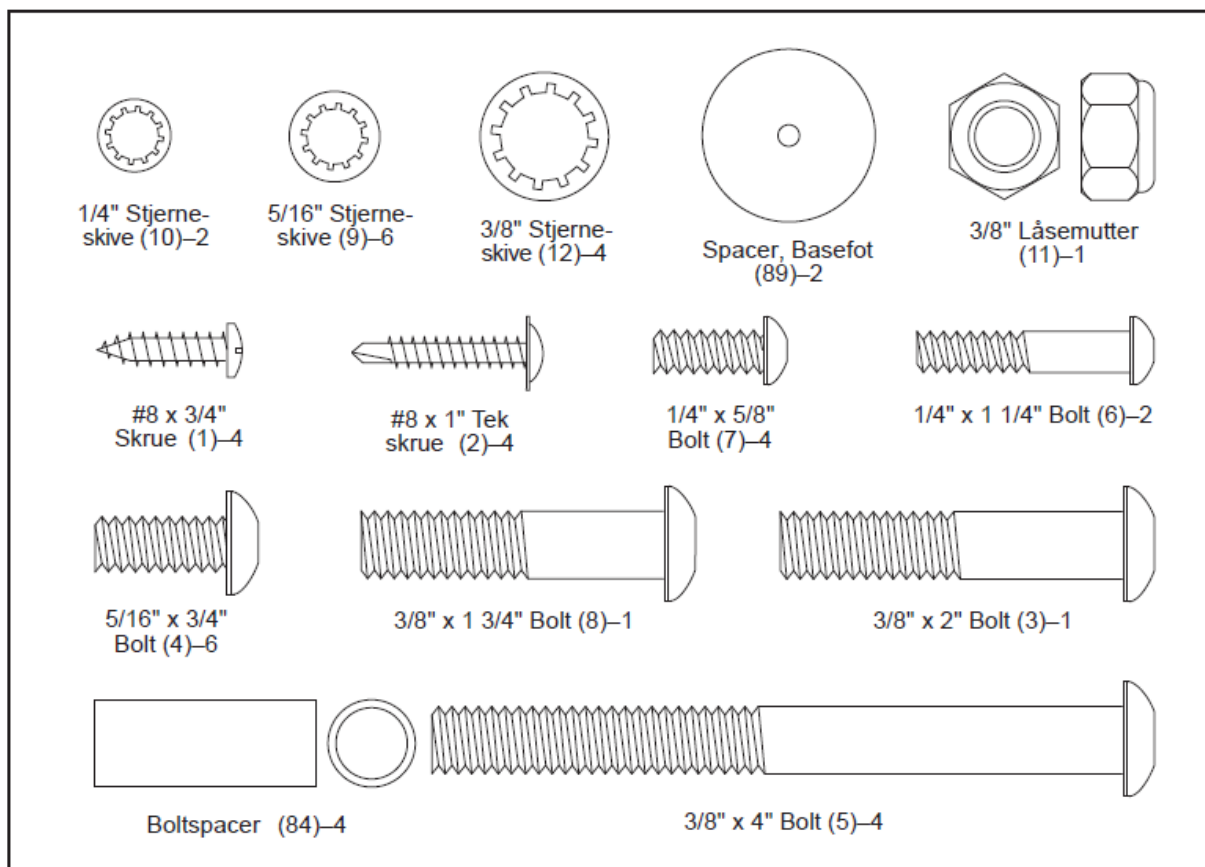


MONTERING

Ni behöver vara två personer vid monteringen. Placera träningsredskapet i ett öppet utrymme och ta bort allt förpackningsmaterial. Kasta inte bort förpackningen innan du är klar med monteringen. Obs! Undersidan av löpbandet är belagd med högeffektivt smörjmedel. En liten mängd av detta smörjmedel kan ha hamnat på löpbandets ovansida under transporten. Detta är helt normalt och påverkar inte träningsredskapets funktion negativt. Om du ser smörjmedel på ovansidan av löpbandet ska du torka bort det med en mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel utan slipverkan.

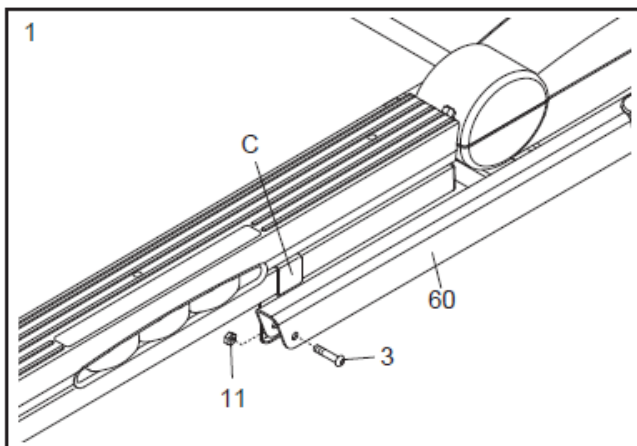
Till monteringen behöver du:

	Insexnycklar (medföljer)
	Stjärnskruvmejsel (medföljer inte)
	Skiftnyckel (medföljer inte)
	Nåltång (medföljer inte)
	Sax (medföljer inte)
	Gummiklubba (medföljer inte)



1. Kontrollera att strömsladden är bortkopplad.

Ta bort 3/8 " låsmuttern (11), 3/8 " x 2 " bulten (3) och fästet (C) från basen (60). Upprepa detta steg för andra sidan av träningsredskapet. Kasta fästena. Spara låsmuttrarna och bultarna för steg 3 och 6.

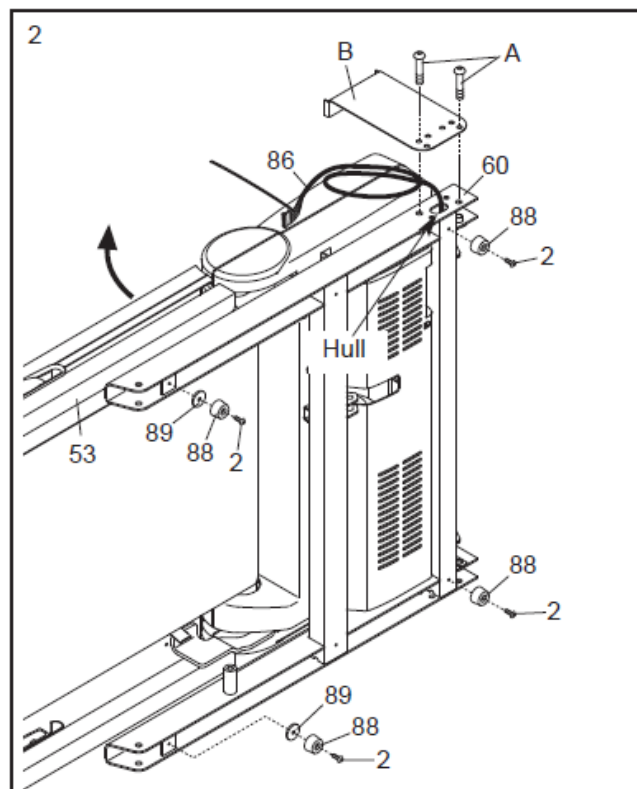


2. Ta hjälp av en annan person för att försiktigt vippa över träningsredskapet på den vänstra sidan. Fäll ihop ramen (53) delvis så att träningsredskapet ligger mer stabilt. Fäll inte ihop ramen helt ännu.

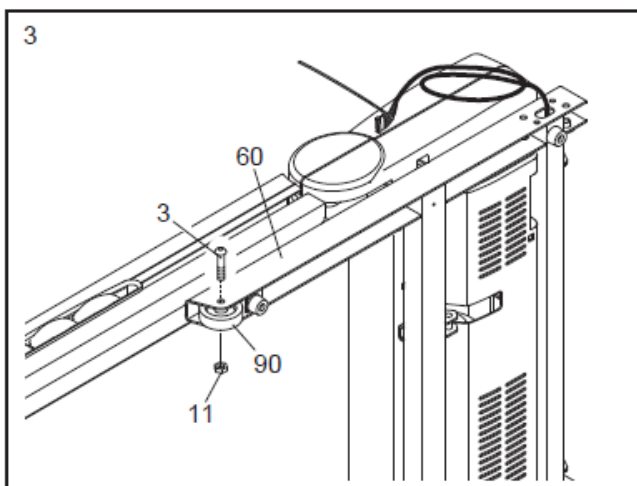
Ta bort och kassera de indikerade bultarna (A) och fästet (B).

Klipp av bandet som förbinder sladduppsättningen (86) till basen (60). Leta reda på bandet i det indikerade hålet i basen, och dra ut stolpsladden från hålet.

Fäst två basdynor (88) till basen (60) enligt bild med en distansbricka för basdyna (89) och #8 x 1" TEK-skrivar (2). Fäst därefter basdynorna med endast #8 x 1" TEK-skrivar (2).

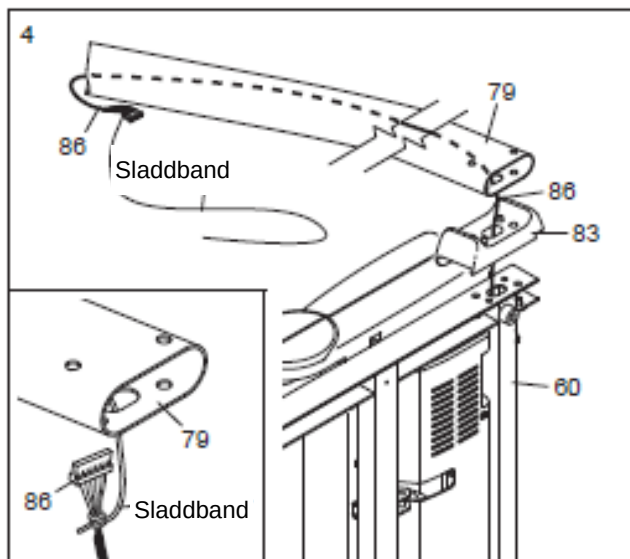


3. Fäst ett hjul (90) med 3/8 " x 2 " bulten (3) och 3/8 " låsmuttern (11) som du tog bort i steg 1. Spänn inte muttern för hårt. Hjulet måste kunna röra sig fritt.



4. Leta reda på den högra (79) och höger stolpdistanbricka (83), som är märkt med dekaler. För in sladdupsättningen (86) genom den högra stolpdistanbrickan enligt bild. Placera den högra stolpdistanbrickan på basen (60).

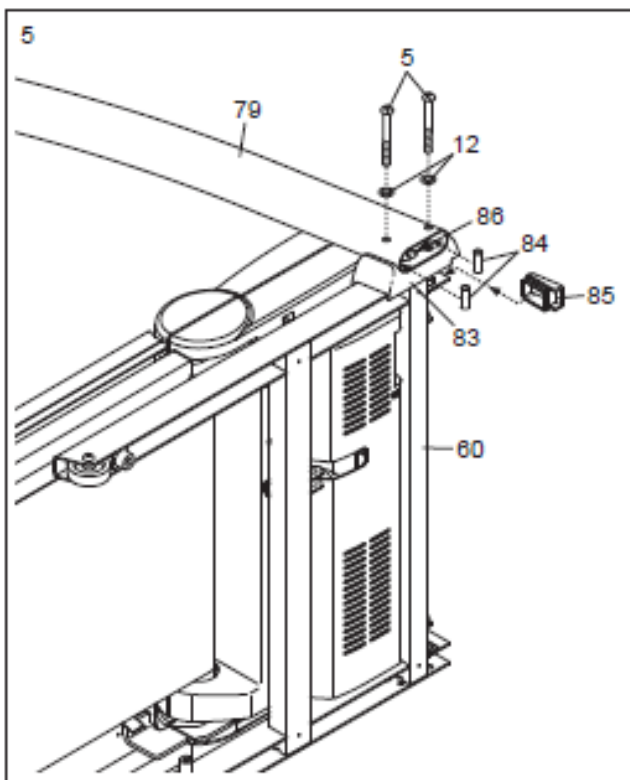
Ta hjälp av en annan person som ska hålla den högra stolpen (79) nära basen (60). Se den lilla bilden: Fäst sladdbandet från den högra stolpen ordentligt runt änden av sladdupsättningen (86). Dra därefter den andra änden av sladdbandet tills sladdupsättningen är helt igenom den högra stolpen.



5. Håll en bultdistanbricka (84) inne i den nedre delen av den högra stolpen (79). För in en 3/8" x 4" bult (5) med en 3/8" stjärnbricka (12) i den högra stolpen och bultdistanbrickan. Upprepa detta steg med en annan bultdistanbricka (84), 3/8" x 4" bult (5) och en 3/8" stjärnbricka (12).

Håll höger stolpe (79) mot den högra bultdistanbrickan (83). Var försiktig så att du inte klämmer sladdupsättningen (86). Dra åt 3/8" x 4" bultarna (5) med fingrarna. Dra inte åt bultarna hårt ännu.

Tryck in en basändkapsel (85) i basen (60).

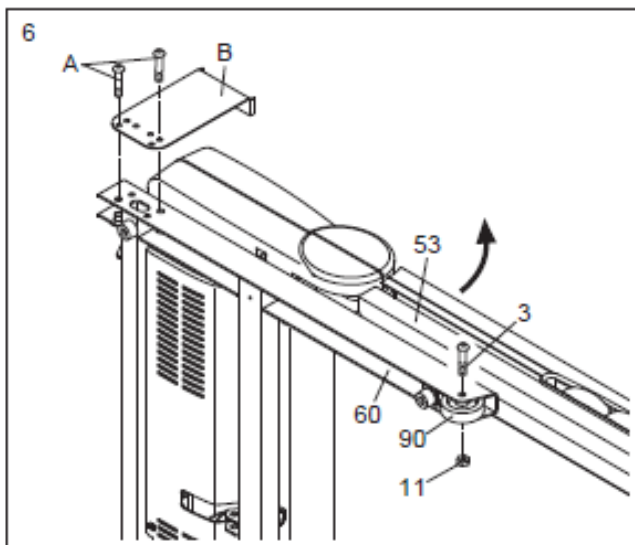


6. Ta hjälp av en annan person för att försiktigt vippa över träningsredskapet på den högra sidan. Fäll ihop ramen (53) delvis så att träningsredskapet ligger mer stabilt. Fäll inte ihop ramen helt ännu.

Ta bort och kassera de indikerade bultarna (A) och fästet (B).

Fäst ett hjul (90) med $\frac{3}{8}$ " x 2" bulten (3) och $\frac{3}{8}$ " låsmuttern (11) som du tog bort i steg 1. Spänn inte muttern för hårt. Hjulet måste kunna röra sig fritt.

Kasta det fäste du nyss tog bort.

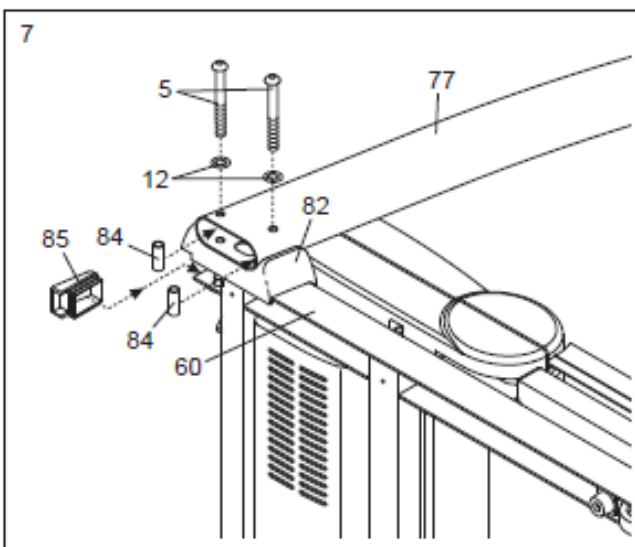


7. Håll en bultdistansbricka (84) inne i den nedre delen av den vänstra stolpen (77). För in en $\frac{3}{8}$ " x 4" bult (5) med en $\frac{3}{8}$ " stjärnbricka (12) i den vänstra stolpen och bultdistansbrickan. Upprepa detta steg med en ny bultdistansbricka (84), $\frac{3}{8}$ " x 4" bult (5) och en $\frac{3}{8}$ " stjärnbricka (12).

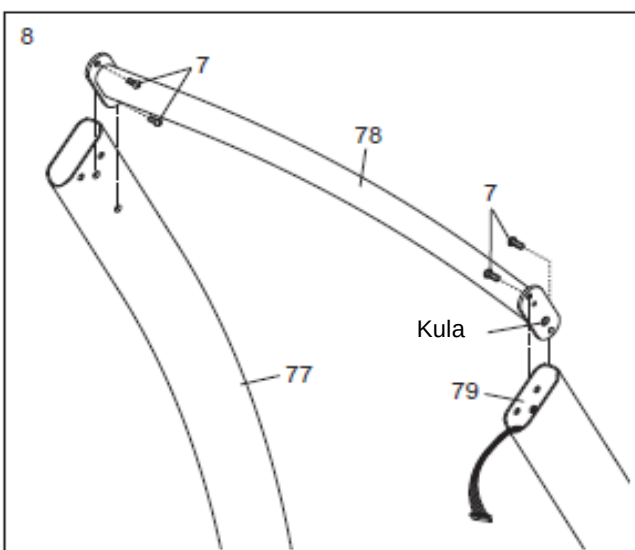
Håll den vänstra stolpdistansbrickan (82) och den vänstra stolpen (77) mot basen (60). Dra åt $\frac{3}{8}$ " x 4" bultarna med fingrarna. Dra inte åt bultarna hårt ännu.

Tryck in en basändkapsel (85) i basen (60).

Ta hjälp av en annan person för att vippa tillbaka träningsredskapet till stående position.



8. Positionera tvärstången (78) så att den indikerade kulan placeras enligt bilden. Fäst tvärstången vid stolparna (77, 79) med tre $\frac{1}{4}$ " x $\frac{5}{8}$ " bultar (7). Dra inte åt bultarna ännu.

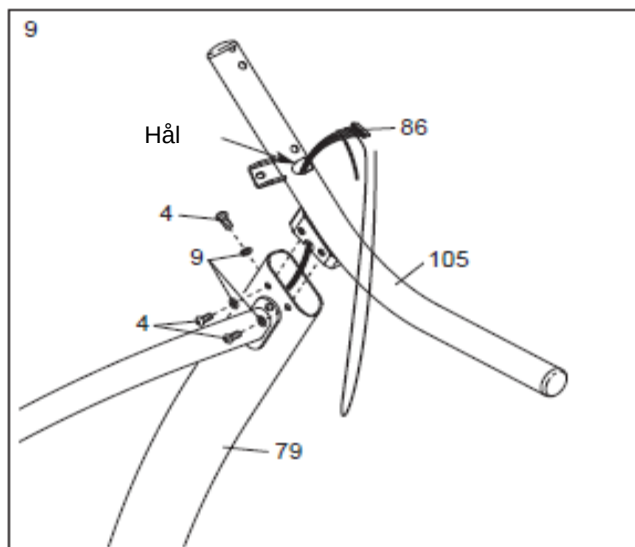


9. Leta reda på det högra handtaget (105). Be en annan person att hålla det högra handtaget nära den högra stolpen (79).

För in sladdupsättningen (86) nertill på det högra handtaget (105) och ut genom hålet överst.

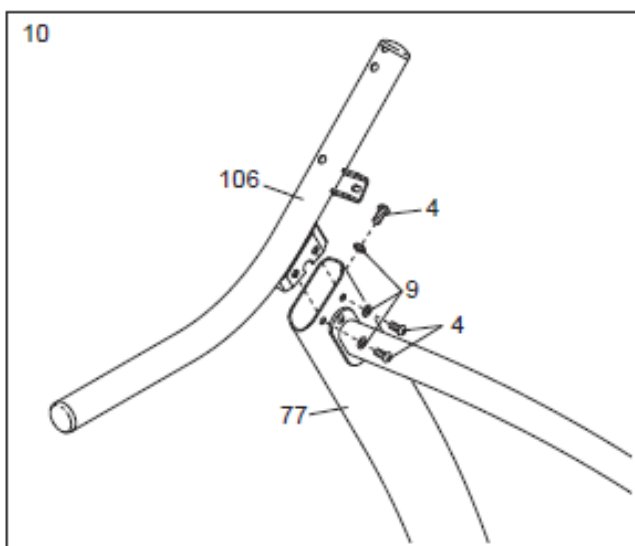
För in fästet på det högra handtaget (105) överst på den högra stolpen (79).

Fäst det högra handtaget (105) vid den högra stolpen (79) med tre 5/16" stjärnbrickor (9) och tre 5/16" x 3/4" bultar (4). Dra inte åt bultarna ännu. Var försiktig så att du inte klämmer sladdupsättningen (86).



10. För in fästet på det vänstra handtaget (106) överst på den vänstra stolpen (77).

Fäst det vänstra handtaget (106) vid den vänstra stolpen (77) med tre 5/16" stjärnbrickor (9) och tre 5/16" x 3/4" bultar (4). Dra inte åt bultarna ännu.



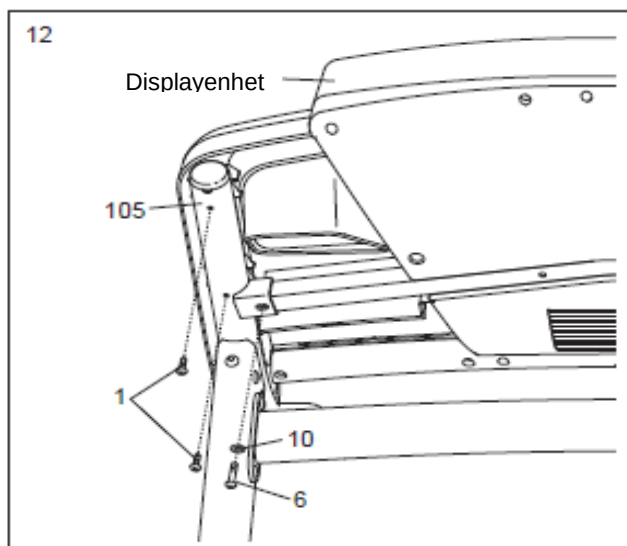
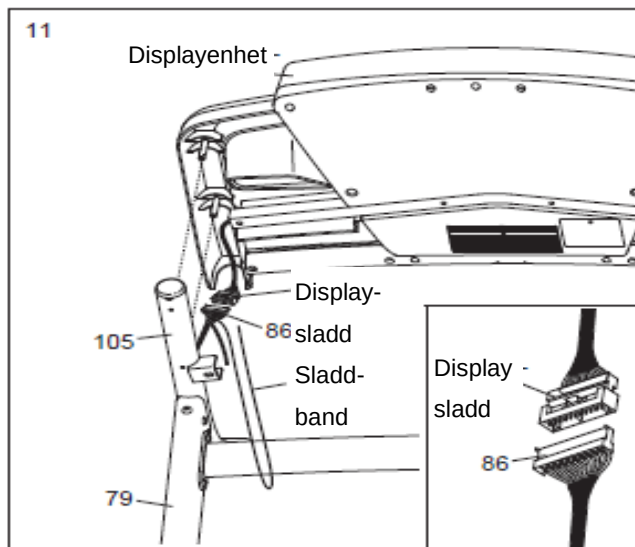
11. Ta hjälp av en annan person som ska hålla displayen nära den högra stolpen (79). Anslut sladdupsättningen (86) till displaysladden. Se den lilla bilden: Kopplingsstyckena ska enkelt glida ihop och låsas på plats. Om de inte gör det, snurra på ett kopplingsstycke och försök igen. OM KOPPLINGSSTYCKENA INTE ÄR RÄTT ANSLUTNA, KAN DISPLAYEN TA SKADA NÄR STRÖMMEN KOPPLAS PÅ. Ta bort sladdbandet från sladdupsättningen. För därefter in kopplingsstyckena och all överskottssladd i den högra stolpen (105).

Placera displayen på den högra stolpen (105) och den vänstra stolpen (visas inte). Kontrollera att inga sladdar hamnat i kläm.

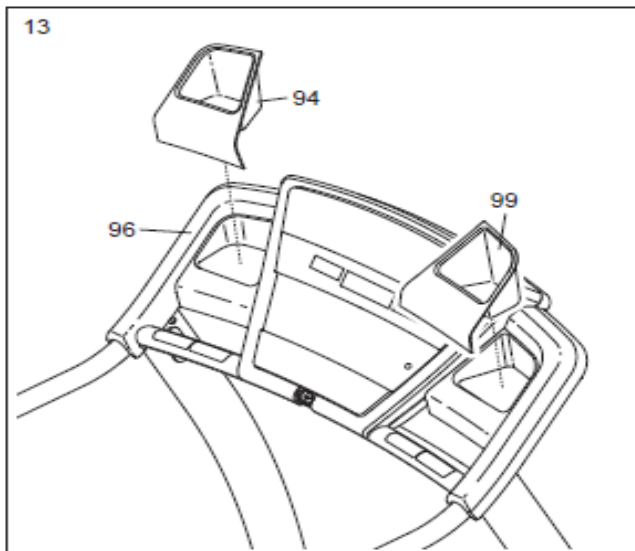
12. Se upp så att sladdarna i den högra stolpen (105) inte kommer i kläm.

Fäst displayenheten vid den högra stolpen (105) med två #8 x 3/4 " skruvar (1) och en 1/4 " x 1 1/4 " bult (6) med en 1/4" stjärnbricka (10). Upprepa detta steg på vänster sida av displayenheten. Spänn alla bultar med fingrarna innan du börjar dra åt dem.

Se steg 5 och 7 – 10. Spänn alla bultar som använts i dessa steg.



13. Vid behov, tryck in vänster tillbehörskorg (94) och höger tillbehörskorg (99) i displaybasen (96).

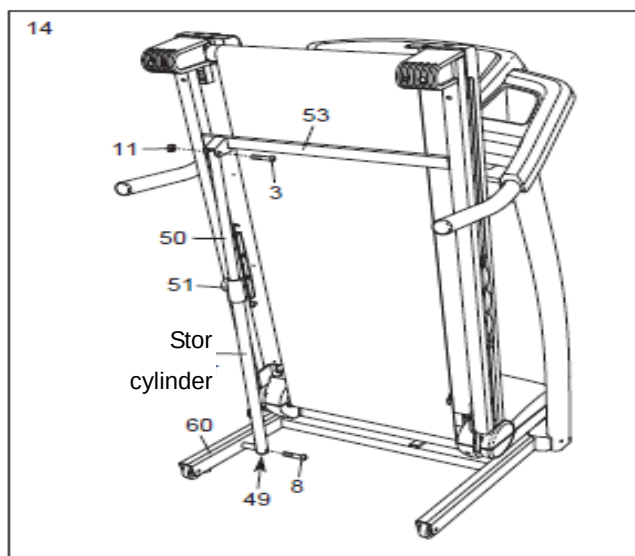


15. Lyft ramen (53) till positionen som visas på bilden. Ta hjälp av en annan person som håller upp ramen tills detta steg är slutfört.

Vrid förvaringslåset (50) så att den stora cylindern och låsskruven (51) befinner sig i samma position som på bilden.

Ta bort bandet från den övre delen av förvaringslåset (50). Fäst den övre delen av förvaringslåset vid fästet på ramen (53) med en 3/8 " x 2 " bult (3) och en 3/8 " låsmutter (11)

Ta bort bandet från den nedre delen av förvaringslåset (50). Justera hålen i låshättan (49) efter hålen i förvaringslåset. Se till att låshättan befinner sig inuti förvaringslåset. Fäst förvaringslåset vid fästet på basen (60) med en 3/8 " x 1 3/4 " bult (8). Obs! Det kan bli nödvändigt att röra ramen (53) fram och tillbaka för att passa in förvaringslås och fäste.



Sänk ramen (53) (se sidan 20).

15. Kontrollera alltid att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder träningsredskapet. Om deklarna på träningsredskapet är täckta av genomskinlig plast kan du ta bort den.

Placera träningsredskapet på en matta för att skydda underlaget. Förvara insexnycklarna på ett säkert ställe. Den stora nyckeln används för att justera löpbandet (se sidan 22 och 23).

ANVÄNDNING OCH JUSTERINGAR

FÖRHANDSSMORT LÖPBAND

Träningsredskapet är utrustad med ett löpband som är smort med högeffektivt smörjmedel.

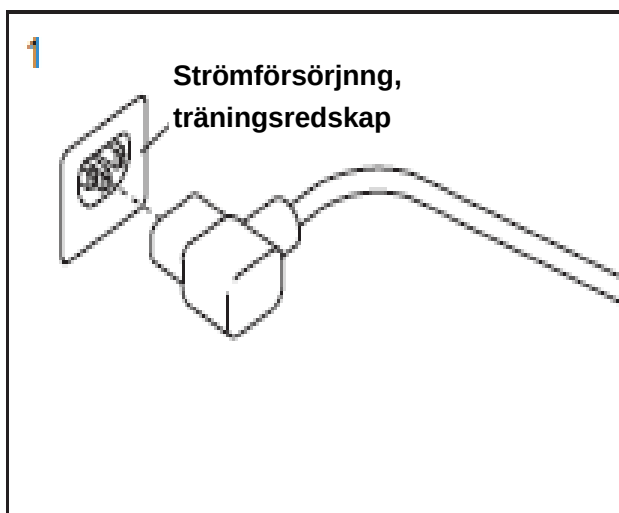
VIKTIGT: Använd inte silikonsprej eller andra medel på löpbandet eller loppplattformen. Sådana medel kan försämrare löpbandet och orsaka onödigt slitage.

STRÖMSLADD

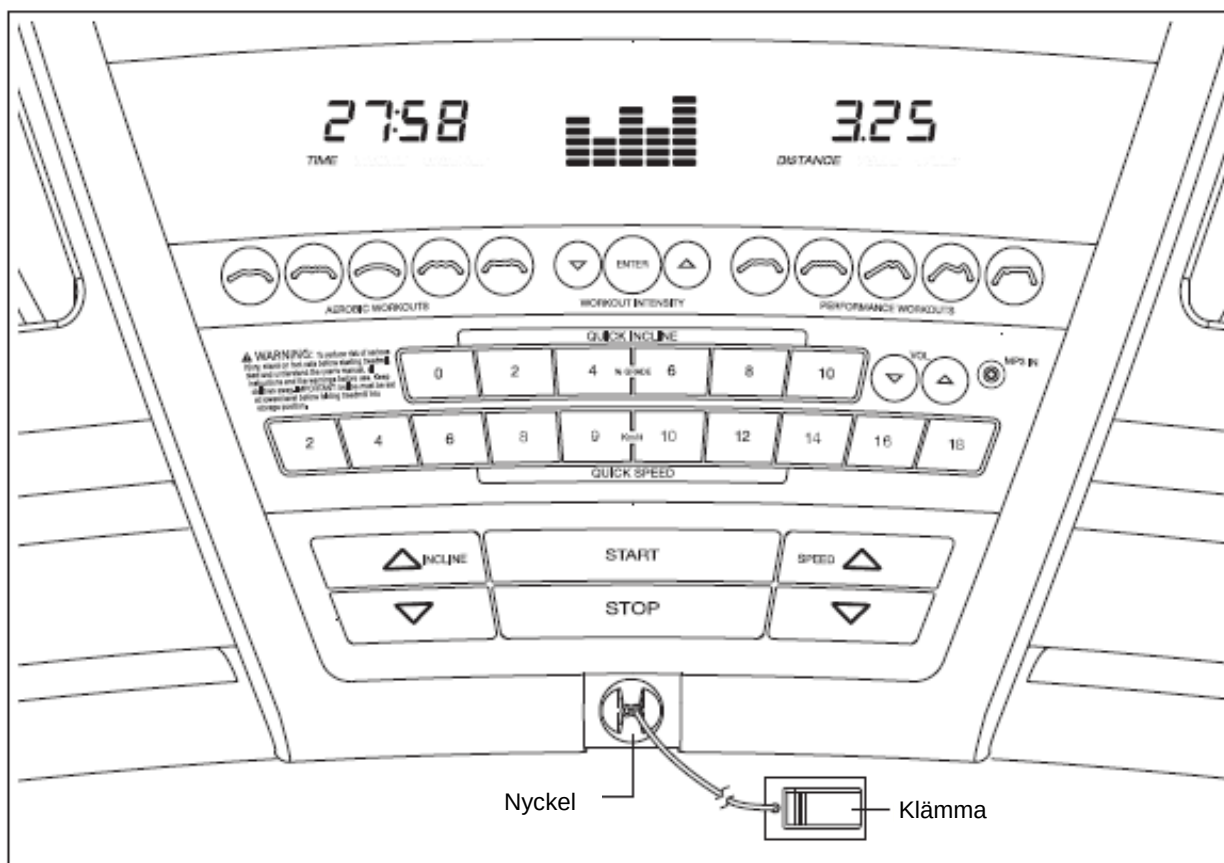
Träningsredskapet måste vara jordat. Om träningsredskapet skulle svikta eller gå sönder, minskar jordningen risken för elstöt genom att leda strömmen via en bana med minsta möjliga motstånd. Träningsredskapet är utrustad med en strömsladd som har jordledning och jordad kontakt.

VIKTIGT: Om strömsladden är trasig **MÅSTE** den ersättas med en strömsladd som är godkänd av tillverkaren.

Se bild 1: Anslut den indikerade änden av strömsladden till träningsredskapet enligt bild.



WARNING: Felaktig anslutning av jordledningen kan resultera i ökad risk för elstöt. Rådfråga en behörig elektriker eller servicetekniker om du inte är säker på att träningsredskapet är korrekt jordat. Du får inte modifiera träningsredskapets kontakt. Om kontakten inte passar i eluttaget, anlita en behörig elektriker för installation.



DISPLAYENS FUNKTIONER

Träningsredskapet erbjuder ett urval funktioner som har utvecklats för att göra träningen hemma roligare och effektivare. När du använder träningsredskapet i manuellt läge kan du ändra hastighet och lutning med en enda knapptryckning. Under träningen får du omedelbar återkoppling av displayen. Du kan även mäta din hjärtrym med hjälp av handpulssensorerna. Displayen erbjuder även 10 förprogrammerade träningspass - fem aerobiska pass, och fem prestationspass. Varje träningspass kontrollerar automatiskt hastighet och lutning på träningsredskapet medan det lotsar dig genom ett effektivt träningspass.

Du kan även lyssna på din favoritmusik eller ljudböcker med displayens stereoljudsystem medan du tränar.

För att sätta på träningsredskapet, se sidan 15.

För användning av manuellt läge, se sidan 15.

För användning av förprogrammerat träningspass, se sidan 17.

För användning av ljudsystemet, se sidan 18.

För användning av informationsläge, se sidan 18.

Viktigt: Om displayen är täckt av genomskinlig plast kan du ta bort den. Använd rena löpskor för att undvika att skada på träningsredskapet. Första gången du använder träningsredskapet bör du hålla koll på justeringen av löpbandet och centrera det vid behov (se sidan 23).

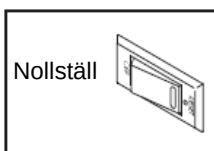
Obs! Displayen kan visa hastighet och distans i både kilometer och engelska mil. Se INFORMATIONSLÄGE på sidan 18 för att ta reda på vilken måttenhet som är vald eller för att ändra måttenhet. I bruksanvisningen anges alla sträckor och hastighet i kilometer.

SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN

VIKTIGT: Om träningsredskapet har utsatts för kalla temperaturer, låt det värmas upp tills rumstemperatur innan du slår på strömmen. Annars kan displayen och andra elektriska komponenter ta skada.

Anslut strömsladden (se sidan 13).

Leta därefter reda på nollställningsknappen/automatsäkringen nära strömsladden på träningsredskapet. Ställ in automatsäkringen i nollställningsläget.



VIKTIGT: Displayen har ett demoläge för visning av träningsredskapet i butik. Om skärmen tänds direkt när du ansluter strömsladden och försätter automatsäkringen i nollställningsposition, befinner sig displayen i demoläge. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortfarande är tänd, se **INFORMATIONSLÄGE** på sidan 18 angående hur du stänger av demoläget.

Stå på träningsredskapets fotskenor. Leta reda på klämman som är fäst vid nyckeln (se bild på sidan 14) och fäst klämman vid dina kläder. Anslut därefter nyckeln till displayen. Efter ett ögonblick tänds skärmen. **VIKTIGT:** I en nödsituation ska nyckeln kunna dras ut från displayen, vilket medför att löpbandet saktar farten tills det stannar. Testa klämman genom att ta några steg bakåt. Om nyckeln inte dras ut från displayen, justera klämmans placering och försök igen.

ANVÄNDNING AV MANUELLT LÄGE

1. Sätt in nyckeln i displayen.

Se **SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN** på denna sidan.

2. Välj manuellt läge

När nyckeln förs in i displayen, väljs manuellt läge automatiskt. Om ett förprogrammerat program är valt, kan du välja manuellt program igen genom att trycka upprepade gånger på WORKOUTS-knapparna tills

skärmen endast visar nollor.

3. Starta löpbandet

Du startar löpbandet genom att trycka på START-knappen, SPEED ▲ -knappen eller en av de 10 numrerade QUICK SPEED-knapparna.

Om du trycker på START-knappen eller SPEED ▲ -knappen, börjar löpbandet röra sig med 2 km/t.är du tränar kan du när som helst ändra hastigheten för löpbandet genom att trycka på knapparna SPEED ▲ eller SPEED ▼. För varje knapptryckning ändras hastigheten med 0,1 km/t. Om du håller in knappen ändras hastigheten med 0,5 km/t. När du har tryckt på en knapp kan det ta ett ögonblick innan löpbandet når vald hastighet.

Om du trycker på en av de numrerade QUICK SPEED-knapparna ökar löpbandet gradvis farten tills det uppnår den valda hastigheten.

Du stannar löpbandet genom att trycka på STOP. Klockan blinkar på skärmen. Du startar om löpbandet genom att trycka på START-knappen eller SPEED ▲ -knappen.

4. Ändra träningsredskapets lutning enligt önskemål.

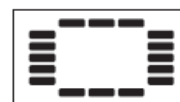
Du ändrar träningsredskapets lutning genom att trycka på INCLINEp, INCLINEq eller en av de numrerade QUICK INCLINE-knapparna.



Varje gång du trycker på en av dessa knappar ökar lutningen gradvis tills den uppnått vald inställning.

5. Följ med dina framsteg på skärmen.

Banan: Banan representerar 400 meter. Medan du går eller löper på träningsredskapet, visas indikatorerna runt banan en efter en tills hela banan visas på skärmen.



Därefter försvinner banan för att sedan börja om på nytt.

Vänster skärm:

När du tränar an den vänstra skärmen visa förfluten tid

och ungefär hur många kalorier som du har förbränt. Denna skärm visar även träningsredskapets lutning varje gång lutningsnivån ändras.



Höger skärm:

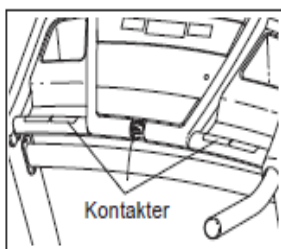
Denna skärm visar den sträcka som du har gått eller löpt samt löpbandets hastighet. Denna skärm visar även din hjärtrytm när du använder handpulssensorn (se steg 6).



Du nollställer skärmarna genom att trycka på STOP-knappen, ta ur nyckeln och därefter sätta in nyckeln i displayen igen.

6. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Innan du använder handpulssensorn, ta bort den genomskinliga plasten från metallkontaktytorna. Var också noga med att ha rena händer.



Du mäter din hjärtrytm genom att stå på fotskenorna och fatta tag runt metallkontaktytorna i cirka 10 sekunder. Rör inte på dina händer. När sensorn har upptäckt din puls visas ett eller två streck på skärmen, och därefter visas din hjärtrytm. Du får den noggrannaste avläsningen genom att hålla dina händer på kontaktytorna i cirka 15 sekunder.

7. När du har tränat klart tar du ur nyckeln ur displayen

Placera fötterna på fotskenorna, tryck på STOP-knappen och justera träningsredskapets lutning till den lägsta inställningen. Lutningen måste vara inställd på den lägsta nivån, annars riskerar du att skada träningsredskapet när du faller ihop det till förvaringsposition. Ta därefter ut nyckeln ur displayen och förvara nyckeln på ett säkert ställe.

När du inte ska använda träningsredskapet längre, trycker du automatsäkringen till "off" (av) och kopplar bort strömsladden. VIKTIGT: Om du inte gör detta kan träningsredskapets elektriska komponenter slitas ut i förtid.

FÖRPROGRAMMERADE TRÄNINGSPASS

1. Sätt in nyckeln i displayen

Se SÅ HÄR SLÅR DU PÅ STRÖMMEN på sidan 15.

2. Välj ett av de 10 förprogrammerade träningspassen.

För att välja ett aerobiskt eller prestationsbaserat träningspass trycker du på en av WORKOUT-knapparna. Makx. inställning för hastighet samt träningspassets längd visas på skärmen i några sekunder. Dessutom rullar en profil som visar de olika hastigheterna över skärmen.



Varje träningspass är uppdelat i i 30 en-minutssegment. Ett hastighetsvärde och ett lutningsvärde är programmerat för varje segment. Obs! Samma hastighet och/eller lutning kan vara programmerade för flera segment i rad.

3. Starta löpbandet.

Tryck på START-knappen eller SPEEDp-knappen för att påbörja träningspasset.

När du har tryckt på knappen justeras träningsredskapet automatiskt till hastighets- och lutningsvärden i det första segmentet. Håll i handtagen och börja gå.

Under träningspasset visar träningsprofilen dina framsteg. Det blinkande segmentet i profilen representerar pågående segment. Höjden på det blinkande segmentet indikerar hastighetsvärdet för pågående segment.



Mot slutet av varje segment avges flera ljudsignaler, och nästa segment börjar blinka. Om det nya segmentet har andra värden för hastighet och/eller lutning, blinkar de nya värdena på skärmen för att förbereda dig.

Träningspasset fortsätter på samma sätt framåt tills sista segmentet i profilen blinkar på skärmen och det sista segmentet är slutfört. Löpbandet saktar därefter farten tills det stoppat helt.

Om hastighets- eller lutningsvärdet är för högt eller för lågt kan du när som helst förbigå den automatiska programmeringen genom att trycka på SPEED- eller INCLINE-knapparna. När nästa segment påbörjas justeras träningsredskapet dock automatiskt till de värden som är förprogrammerade för det nya segmentet.

Du ändrar intensitetsnivå för hela programmet genom att trycka på WORKOUT INTENSITY ▲ eller ▼.

Du kan när som helst stoppa träningspasset genom att trycka på STOP-knappen. Du startar om träningspasset genom att trycka på START eller SPEED ▲. Löpbandet börjar röra sig med 2 km/t. När nästa segment i träningspasset börjar justeras träningsredskapet automatiskt efter träningsvärdena för det nya segmentet.

4. Följ med i dina egna framsteg

Se steg 5 på sidan 15 och 16.

5. Mät din hjärtrytm, om du så önskar

Se steg 6 på sidan 16.

6. När du har avslutat träningen, ta ut nyckeln ur displayen

Se steg 7 på sidan 16.

STEREOLJUDSYSTEM

För att kunna spela musik eller ljudböcker genom displayens stereosystem måste du ansluta din MP3-spelare eller CD-spelare till displayen. Anslut ena änden av den medföljande ljudsladden till uttaget på din MP3- eller CD-spelare. Anslut den andra änden till uttaget på displayen. Se till att båda ändar av ljudsladden är ordentligt anslutna.

Tryck därefter på ► och justera volymen på din MP3- eller CD-spelare. Justera sedan volymen genom att trycka på VOL-knapparna på displayen.

Om du använder en bärbar CD-spelare och skivan hackar, placera CD-spelaren på golvet eller på en annan plan yta i stället för på displayen.

INFORMATIONSLÄGE

Displayen har ett informationsläge som ger dig överblick över användningsinformationen till träningsredskapet. I informationsläget kan du även välja måttenhet mellan kilometer eller engelska mil, och du kan stänga av/sätta på demoläget.

Du väljer informationsläget genom att hålla in STOP-knappen medan du sätter in nyckeln i displayen och därefter släpper STOP-knappen. När informationsläget är valt visas följande information:

Vänster skärm visar det totala antal timmar som träningsredskapet har använts.



Höger skärm visar det totala antal kilometer eller engelska mil som löpbandet har rört sig.



Tryck en gång till på STOP-knappen för att visa följande information.

“E ” för engelska mil eller “M ” för metriska kilometer visas på höger skärm. Tryck på Speed ▲ -knappen för att ändra måttenhet.



Obs! Displayen har ett demoläge för visning av träningsredskapet i butik. När demoläget är aktiverat fungerar displayen normalt när du ansluter strömsladden, försätter automatsäkringen i nollställningsläget och sätter in nyckeln i displayen. När du tar ut nyckeln fortsätter skärmen att lysa, men inga knappar fungerar. Om demoläget är aktiverat visas “d” nere till höger på skärmen i informationsläget. Du stänger av/sätter på demoläget genom att trycka på Speed ▲ -knappen.



Du lämnar informationsläget genom att ta ut nyckeln ur displayen.

IHOPFÄLLNING OCH FLYTTNING AV TRÄNINGSPREPARATET

SÅ HÄR FÄLLER DU IHOP TRÄNINGSPREPARATET INFÖR FÖRVARING

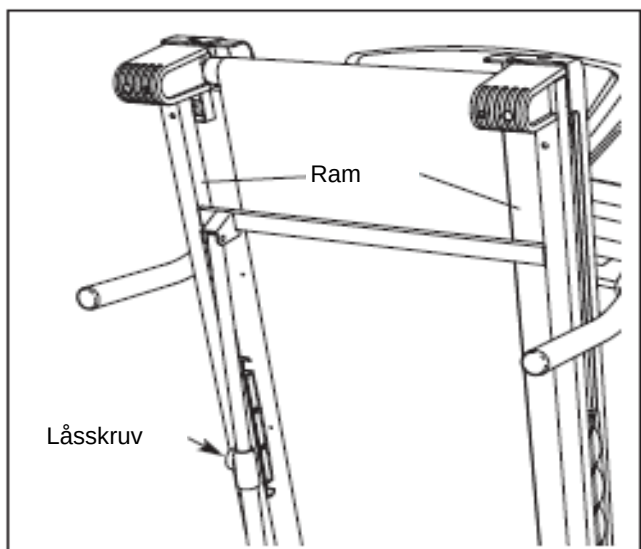
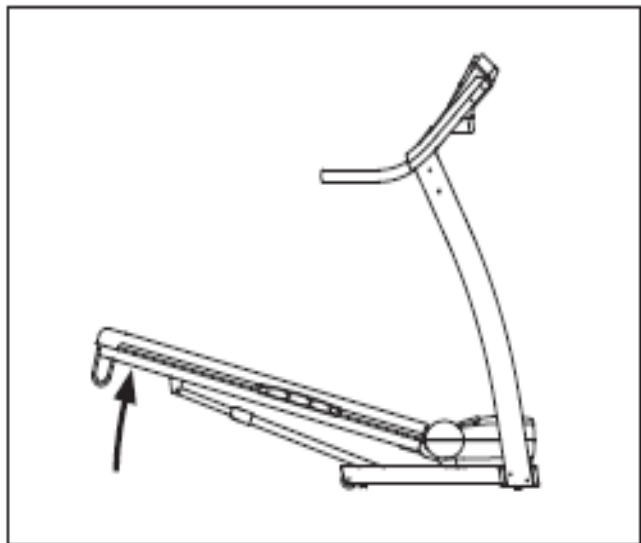
Innan du fäller ihop träningsredskapet måste du justera lutningen till den lägsta inställningen. Annars riskerar träningsredskapet att ta skada. Ta därefter ut nyckeln och koppla bort strömsladden.

OBS: Du måste kunna lyfta 20 kg på ett säkert sätt för att kunna lyfta, sänka eller flytta träningsredskapet.

1. Håll metallramen säkert i den ställning visas på bilden till höger. **OBS:** Lyft inte upp ramen genom att lyfta upp fotskenorna av plast. När du ska lyfta ramen är det klokt att böja på knäna, hålla ryggen rak och lyfta med benen. Lyft ramen cirka 45 grader (halvvägs till vertikalt läge).

2. Lyft ramen tills låsskruven låses fast i förvaringsposition. Kontrollera att låsskruven är låst i förvaringsposition.

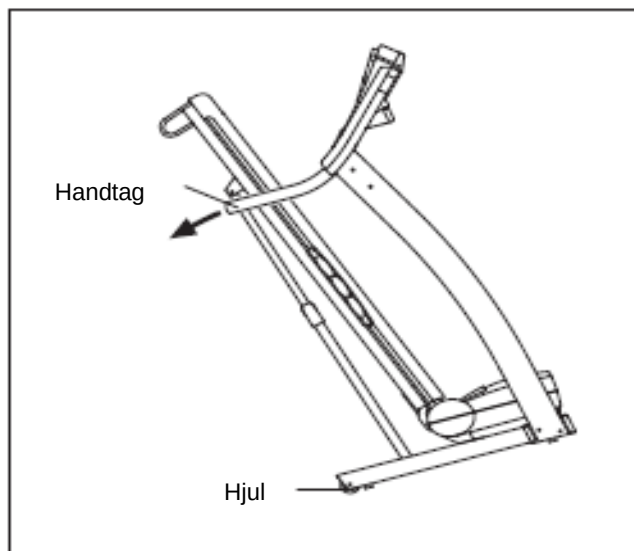
Lägg en matta under träningsredskapet för att skydda underlaget. Utsätt inte träningsredskapet för direkt solljus. Förvara inte träningsredskapet i temperaturer över 30 grader.



SÅ HÄR FLYTTAR DU TRÄNINGSRÉDSKAPET

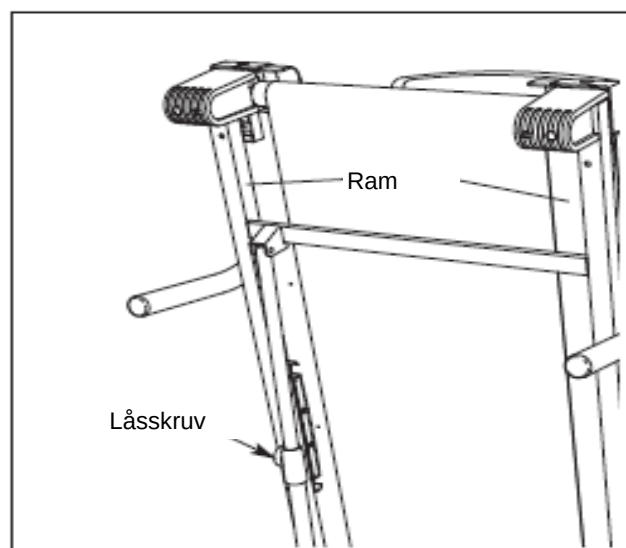
Innan du flyttar träningsredskapet ska du fälla ihop det till förvaringsposition enligt beskrivning ovan. Se till att låsskruven är låst i förvaringsposition.

1. Håll i ett av handtagen och placera din andra hand på plattformen. Placera en fot mot ett av hjulen.
2. Vippa försiktigt träningsredskapet bakåt tills det rullar fritt på hjulen. Flytta försiktigt träningsredskapet till önskad plats. Flytta aldrig träningsredskapet utan att vippa det bakåt. Var mycket försiktigt när du flyttar träningsredskapet. Dra inte träningsredskapet över underlaget.
3. Placera en fot mot ett av hjulen och sänk försiktigt ner träningsredskapet tills det befinner sig i förvaringspositionen.

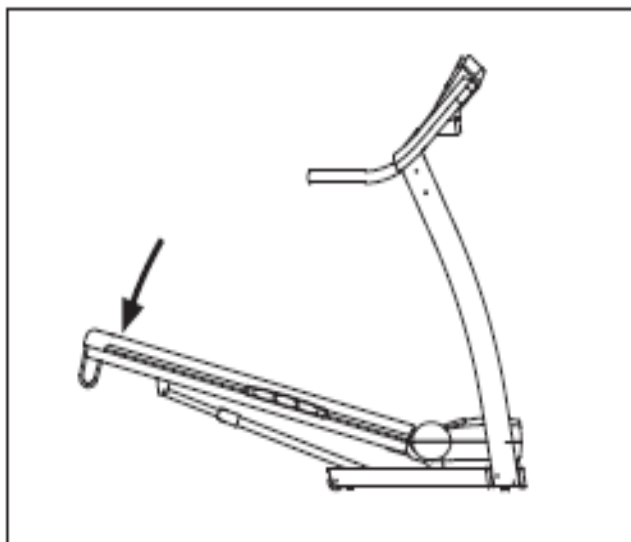


SÅ HÄR FÄLLER DU UPP TRÄNINGSRÉDSKAPET FÖRE ANVÄNDNING

1. Håll den övre delen av träningsredskapet med din högra hand. Dra låsskruven åt vänster och håll kvar den. Eventuellt måste du tippa ramen framåt när du drar skruven åt vänster. Sänk ner ramen och släpp låsskruven.



2. Håll metallramen försiktigt med båda händerna, och sänk varligt ner den mot golvet. OBS: Håll inte i fotskenorna av plast när du ska sänka ner ramen. Låt inte ramen falla ner mot golvet. Böj knäna och håll ryggen rak.



FELSÖKNING

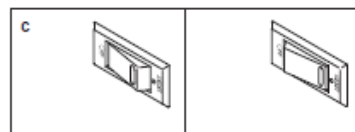
Du kan lösa de flesta problem med träningsredskapet genom att följa stegen som beskrivs här nedanför. Leta reda på de symptom som passar in och följ de uppräknade stegen. Om du behöver ytterligare hjälp, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Det går inte att slå på strömmen

LÖSNING: a. Kontrollera att strömsladden är korrekt ansluten till ett jordat eluttag (se sidan 13). Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter. Viktigt: Träningsredskapet är inte kompatibelt med RCD-uttag.

b. När strömsladden är ansluten, kontrollera att nyckeln sitter på plats i displayen.

c. Kontrollera strömbrytaren, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden, är strömbrytaren frånslagen. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.



PROBLEM: Strömmen slås av under användning

LÖSNING: a. Kontrollera automatsäkringen, som sitter nära strömsladden. Om knappen befinner sig i det läge som visas på bilden ovan, är automatsäkringen frånkopplad. Du nollställer strömbrytaren genom att vänta i fem minuter och därefter trycka in strömbrytaren.

b. Kontrollera att strömsladden är ansluten. Om den är det, koppla ur den, vänta i fem minuter och anslut den därefter på nytt.

c. Ta ur nyckeln ur displayen och sätt sedan tillbaka nyckeln igen.

d. Kontrollera att strömbrytaren är tillslagen.

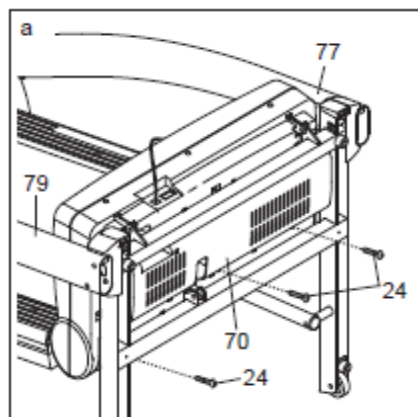
e. Om träningsredskapet ändå inte fungerar, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Displayen fortsätter att lysa även när jag tar ut nyckeln ur displayen.

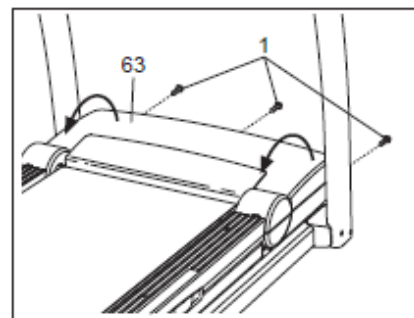
LÖSNING: Displayen har även ett demoläge som utvecklats för visning av träningsredskap i butik. Om skärmen fortsätter att lysa när du tar ut nyckeln, är demoläget aktiverat. Du stänger av demoläget genom att hålla in STOP-knappen i några sekunder. Om skärmen fortsätter att lysa, se INFORMATIONSLÄGE på sidan 18.

PROBLEM: Displayens skärmar fungerar inte som de ska.

LÖSNING: Ta ut nyckeln ur displayen och KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Få hjälp av en annan person med att tippa ner stolparna (77, 79) på golvet. Det kan finnas tre #8 x 2" skruvar (24) undertill på bottenplattan (70). I såfallet ska du ta bort dem. Obs! Du behöver en stjärnskruvmejsel som är minst 13 cm lång. Lyft därefter upp stolparna till stående position igen.

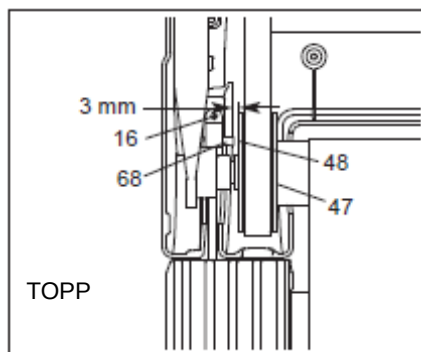


Ta bort de tre #8 x 3/4" skruvarna (1) och vrid försiktigt av motorskyddet (63) enligt bild.



Leta reda på reedbrytaren (68) och magneten (48) på vänster sida av remskivan (47). Vrid på remskivan tills magneten är inpassad med reedbrytaren. Kontrollera att avståndet mellan magnet och reedbrytare är cirka 3 mm.

Lossa 4.2 x 19 mm-skruven (3) vid behov, flytta en aning på reedbrytaren och spänn därefter skruven igen.



Fäst skyddet (visas inte) med #8 x 3/4" skruvarna vid behov, och låt träningsredskapet köra några minuter för att få en korrekt fartmätning.

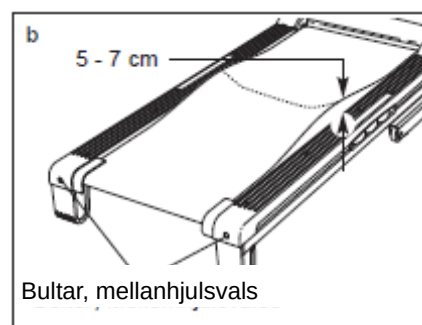
PROBLEM: Lutningen på träningsredskapet justeras inte på rätt sätt.

LÖSNING: Med nyckeln insatt i displayen, tryck på en av INCLINE-knapparna. Ta ut nyckeln ur displayen medan lutningen ändras. Vänta några sekunder och sätt sedan in nyckeln i displayen igen. Träningsredskapet försätts automatiskt på max. lutningsnivå och återgår därefter till lägsta lutningsnivå. Detta kalibrerar om lutningssystemet.

PROBLEM: Löpbandet saktar farten när man går på det.

LÖSNING: a. Om du behöver en förlängningssladd, använd endast en sladd med 3-trådar, 1 mm² (14-gauge) som inte är längre än 1,5 meter.

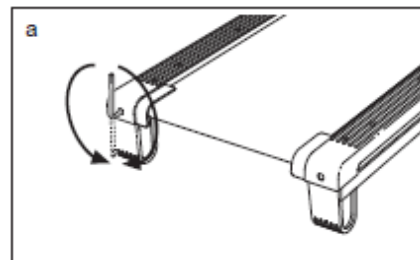
b. Om löpbandet är för hårt spänt, presterar inte träningsredskapet för fullt och löpbandet kan ta skada. Ta ut nyckeln och KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre bultarna för mellanhjulsvalsarna ett kvarts varv motsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp vardera kanten av löpbandet 5-7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



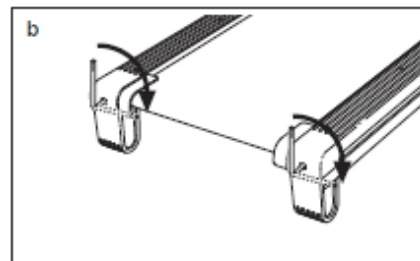
c. Om löpbandet fortsätter att sakta farten, se kontaktinformationen på sista sidan.

PROBLEM: Löpbandet är inte centrerat eller slirar när jag går på det

LÖSNING: a. Om löpbandet inte är centrerat, ta först ur nyckeln och KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Om löpbandet har dragits åt vänster, använder du insexnyckeln för att skruva vänster mellanhjulsbult ett halvt varv medsols. Om löpbandet har dragits åt höger skruvar du vänster mellanhjulsbult ett halvt varv motsols. Spänn inte löpbandet för hårt. Anslut därefter strömsladden och sätt in nyckeln i displayen. Låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är centrerat.



b. Om löpbandet slirar när du går på det, ta först ur nyckeln och KOPPLA BORT STRÖMSLADDEN. Använd insexnyckeln för att skruva båda de bakre mellanhjulsbultarna ett kvarts varv medsols. När löpbandet är rätt spänt ska du kunna lyfta upp vardera kanten av löpbandet 5-7 cm från plattformen. Kontrollera att löpbandet är centrerat på plattformen. Anslut därefter strömsladden och låt träningsredskapet köra några minuter. Upprepa proceduren tills löpbandet är korrekt spänt.



RIKTLINJER



VARNING: Tala med din läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram. Detta är extra viktigt om du är över 35 år gammal, eller har kända hälsoproblem.

Pulsmätaren är inte ett medicinskt verktyg. Olika faktorer som t.ex. rörelsemönster kan påverka noggrannheten vid mätning av hjärtrytm. Pulsmätaren är endast avsedd att göra en generell mätning.

Följande riktlinjer hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Tala med din läkare om du vill ha mer utförlig information om träning.

TRÄNINGSENTENSITET

Oavsett om ditt mål är att förbränna kalorier eller att stärka ditt kardiovaskulära system, ligger nyckeln till att du ska nå dina mål i rätt träningsintensitet. Du kan hitta rätt nivå av träningsintensitet genom att använda din hjärtrytm som vägledning. Diagrammet nedan visar rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning och aerobisk träning.

	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

För att hitta rätt hjärtrytm för dig, leta först upp din ålder (eller närmaste avrundade siffra) nertill i diagrammet. Se därefter på de tre talen ovanför din ålder. Dessa tre tal definierar din träningszon. De två understa talen är rekommenderad hjärtrytm för fettförbränning. Det översta talet är rekommenderad hjärtrytm för aerobisk träning.

Fettförbränning

För effektiv fettförbränning måste du träna med relativt låg intensitet under en kontinuerlig tidsperiod. Under de första träningsminuterna förbrukar din kropp lättillgängliga kolhydratkalorier som energi.

Efter några minuter börjar din kropp att förbruka lagrade fettkalorier som energi. Om ditt mål är att förbränna fett,

justerar du farten och lutningen på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det understa talet i din träningszon.

För max. fettförbränning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det mellersta talet i din träningszon.

Aerobisk träning

Om ditt mål är att stärka det kardiovaskulära systemet, måste du ställa in din träningsnivå på "aerobisk". Aerobisk träning är aktivitet som kräver stora mängder syre under långa tidsperioder. Detta ökar kraven på att hjärtat pumpar ut blod till musklerna och att lungorna tillför syre till blodet. För aerobisk träning, justera fart och lutning på träningsredskapet tills din hjärtrytm ligger nära det högsta talet i din träningszon.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING

Alla träningspass bör delas upp i följande tre delar:

Uppvärmning: Inled varje träningspass med 5 till 10 minuters lätt träning och tämjning. En rätt utförd uppvärmning ökar din kroppstemperatur, hjärtrytm och cirkulation som förberedelse inför träningen.

Träning enligt träningszonen: När du är klar med uppvärmningen ökar träningsintensiteten tills din puls ligger inom din träningszon i 20-60 minuter. (Under de första veckorna av ditt träningsprogram får du inte hålla kvar din puls inom din träningszon längre än 20 minuter.) Andas jämnt och djupt medan du tränar - håll aldrig andan.

Avsvalning: Avsluta varje träningspass med 5-10 minuters tämjning för att kyla ner. Detta ökar flexibiliteten i dina muskler och motverkar eventuella problem som kan uppstå efter träning.

TRÄNINGSFREKVENNS

För att bibehålla eller förbättra din form bör du genomföra

minst tre träningspass per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass. Efter några månader kan du genomföra upp till fem träningspass per vecka, om du så Bilderna till höger visar korrekt form av tänjning. Rör dig sakta medan du tänjer - du ska inte slita och dra.

önskar. Nyckeln till framgång ligger i att göra träningen till en självklar och trevlig del av din vardag.

1. Sträck dig efter dina tår.

Stå med knäna lätt böjda och böj dig sakta framåt från höfterna. Slappna av i rygg och axlar medan du sträcker dig så nära dina tår som du kan. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer hamstringsenor, knänas baksidor och rygg.

2. Bakre lårmuskler

Sitt med ett ben utsträckt, medan det andra benets fotsula är dragen mot dig och vilar mot insidan av låret på det utsträckta benet. Sträck dig så långt du kan mot dina tår. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer hamstringsen, nedre delen av ryggen och lumsken.

3. Akillessena och vad

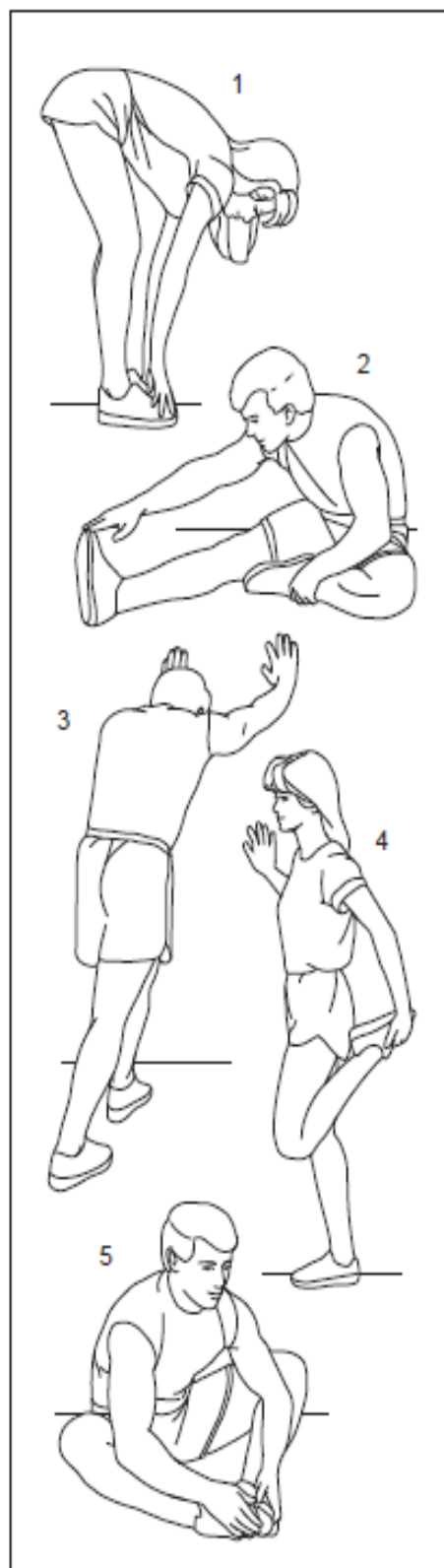
Placera en fot framför den andra och placera händerna framför dig mot en vägg. Håll det bakre benet rakt, och placera den bakre fot på golvet. Böj på ditt främre ben, luta dig framåt och rör höfterna mot väggen. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer akillessenor, anklar och vader.

4. Quadriceps

Placera en hand på vägg för att hålla balansen, och fatta tag i en av dina fötter bakom ryggen med den andra handen. För din häl så nära stjärten som möjligt. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger för varje ben. Detta tänjer quadriceps och lårmuskler.

5. Innerlår

Sitt med fotsulorna pressade mot varandra och dina knän utstickande. Dra upp dina fötter så långt som möjligt mot lumsken. Räkna till 15, och slappna av. Upprepa tre gånger. Detta tänjer quadriceps och lårmuskler.



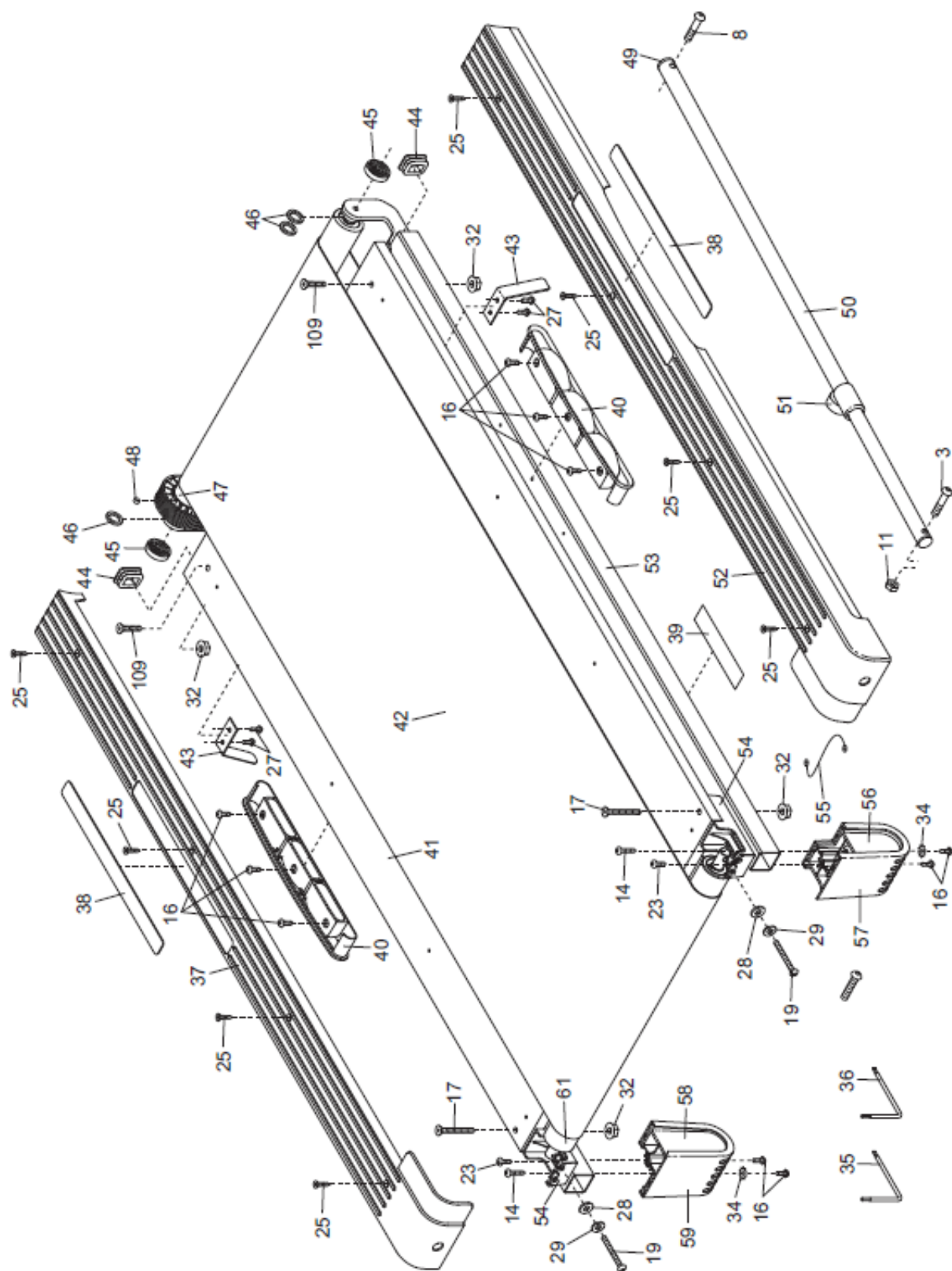
Lista över delar

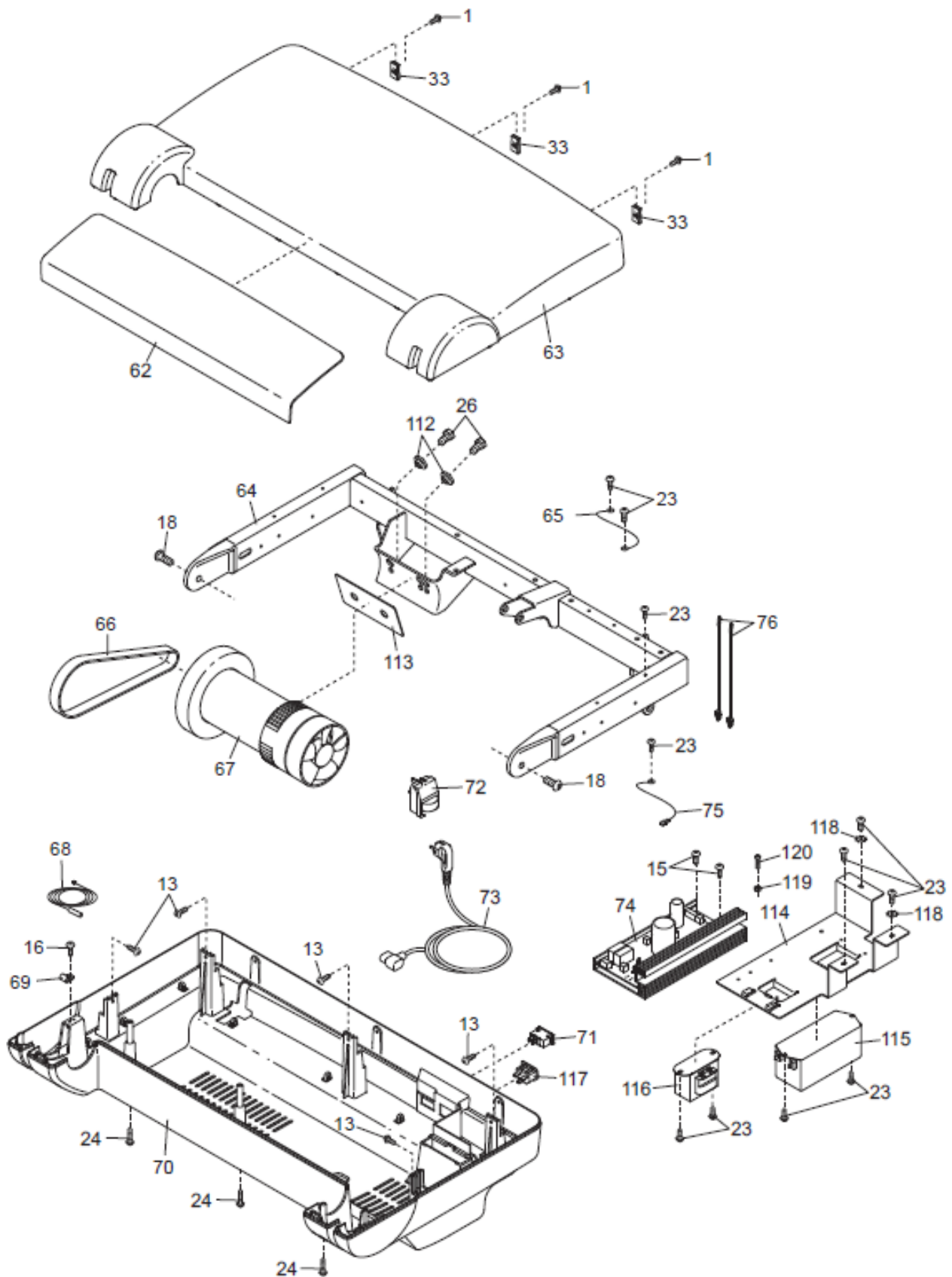
Nr.	Beskrivning	Ant.
1	Skruv, #8 x 3/4 "	20
2	TEK-skruv, #8 x 1"	4
3	Bult, 3/8 " x 2 "	3
4	Bult, 5/16 " x 3/4 "	6
5	Bult, 3/8 " x 4 "	4
6	Bult, 1/4 " x 1 1/4 "	2
7	Bult, 1/4 " x 5/8 "	4
8	Bult, 3/8 " x 1 3/4 "	1
9	Stjärnbricka, 5/16 "	6
10	Stjärnbricka, 1/4 "	2
11	Låsmutter, 3/8 "	3
12	Stjärnbricka, 3/8 "	4
13	TEK-skruv, #8 x 3/4"	5
14	Skruv, #8 x 1 1/2"	4
15	Kontrollenhetsskruv, #8 x 1/2"	2
16	Skruv, 3/4 "	11
17	Bult, 5/16 " x 3 5/8 "	2
18	Bult, 3/8 " x 1 1/4 "	2
19	Bult, mellanhjulsvals	2
20	Lutningsmotorbult, 3/8 " x 1 1/2 "	1
21	Lutningsmotorbult, 3/8 " x 1 3/4 "	1
22	Bult, 3/8 " x 3/4 "	2
23	Skruv, #8 x 1/2 "	14
24	Skruv, #8 x 2"	3
25	Skruv, #12 x 1 1/4"	8
26	Motorbult	2
27	Skruv, remguide	4
28	Plan bricka, 1/4 "	2
29	Delningsbricka, 1/4 "	2
30	Låsmutter	2
31	Låsmutter, 3/8 "	4
32	Flänsmutter, 5/16 "	4
33	Klämma, #8	3

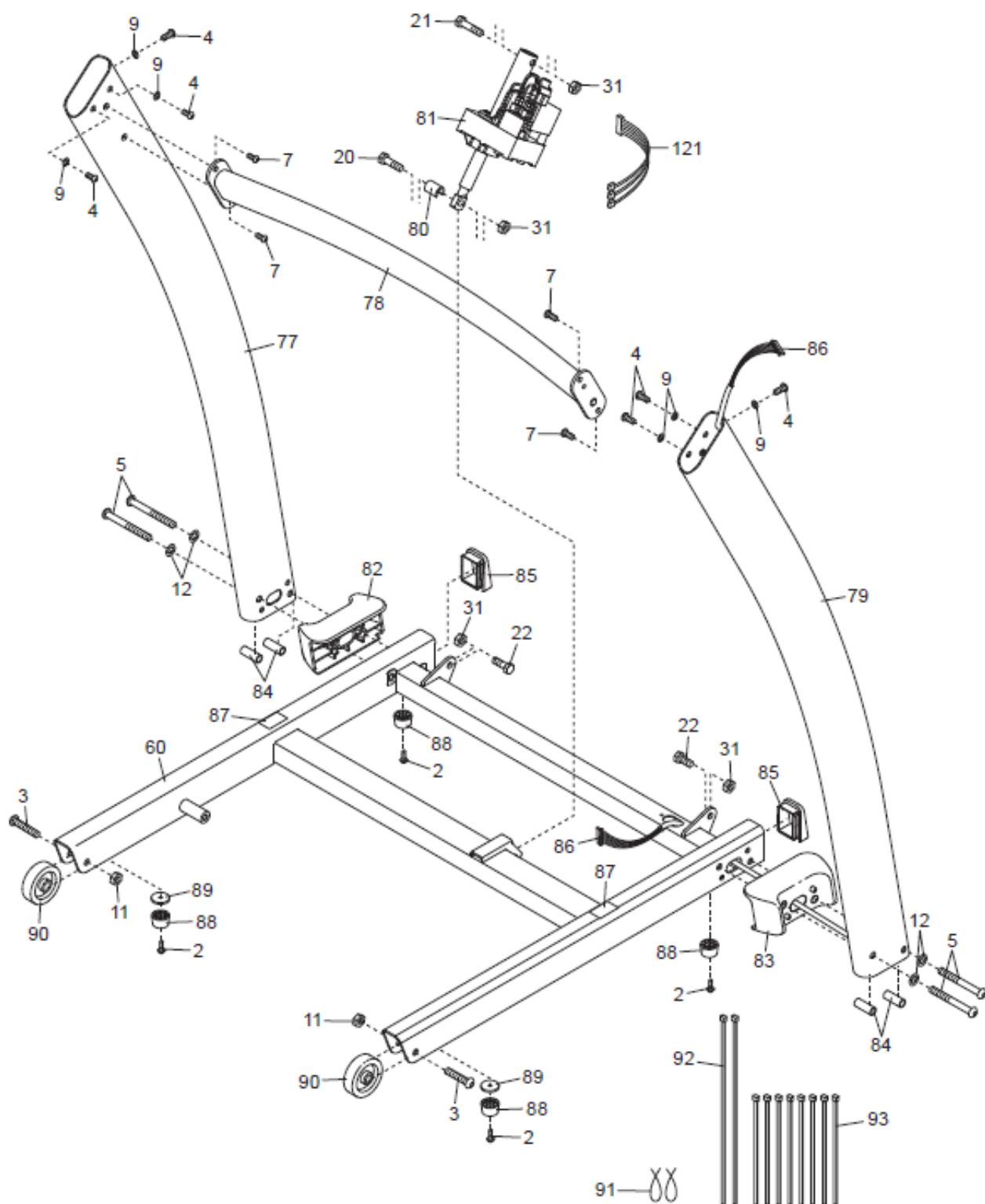
Nr.	Beskrivning	Ant.
34	Stjärnbricka, #10	2
35	Insexnyckel	1
36	Insexnyckel, 5/32 "	1
37	Fotskena, vänster	1
38	Klistermärke, fotskena	2
39	Klistermärke, låsvarning	1
40	Plattformsdyna	2
41	Plattform	1
42	Löpband	1
43	Remguide	2
44	Ramskydd	2
45	Ramdistsbricka	2
46	Distansbricka, drivhjul	3
47	Drivhjul/remskiva	1
48	Magnet	1
49	Låsskydd	1
50	Förvaringslås	1
51	Låsskruv	1
52	Fotsena, höger	1
53	Ram	1
54	Valsfäste	2
55	Jordsladd, mellanhjulsvals	1
56	Höger, bakre fotinlägg	1
57	Höger bakre fot	1
58	Vänster bakre fotinlägg	1
59	Vänster bakre fot	1
60	Bas	1
61	Mellanhjulsvals	1
62	Extraskydd	1
63	Motorskydd	1
64	Lyftram	1
65	Jordsladd, lyftram	1
66	Rem, drivmotor	1

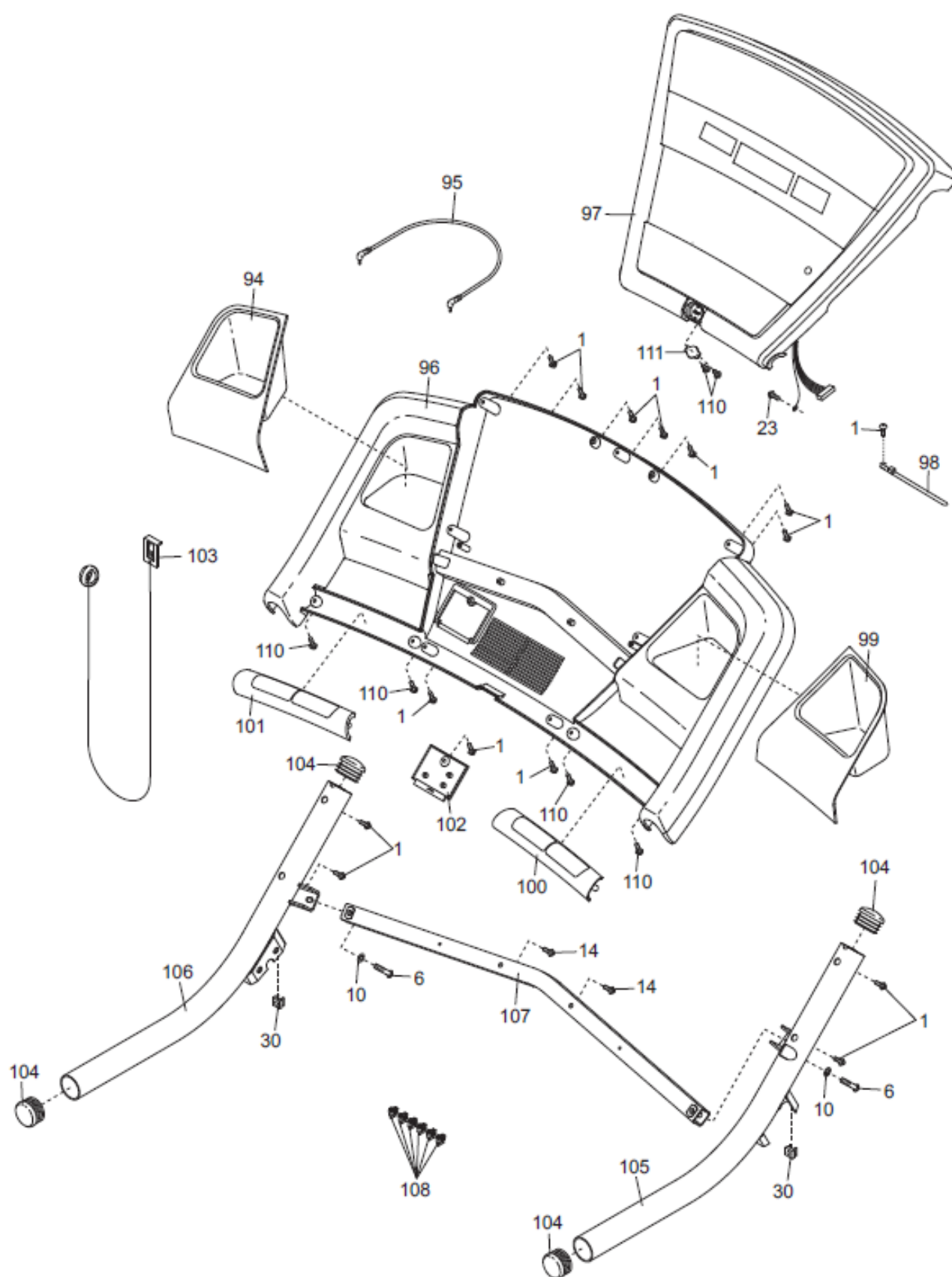
Nr.	Beskrivning	Ant.
67	Drivmotor	1
68	Reedbrytare	1
69	Klämma, reedbrytare	1
70	Underdel	1
71	Automatsäkring	1
72	Adapter, strömsladd	1
73	Strömsladd	1
74	Kontrollenhet	1
75	Jordsladd, kontrollenhet	1
76	Sladdband	2
77	Vänster stolpe	1
78	Tvärstång	1
79	Höger stolpe	1
80	Distansbricka, lyftmotor	1
81	Lyftmotor	1
82	Distansbricka, vänster stolpe	1
83	Distansbricka, höger stolpe	1
84	Bulldistansbricka	4
85	Baskapsel	2
86	Sladduppsättning	1
87	Varningsdekal	2
88	Basfot	4
89	Distansbricka, basfot	2
90	Hjul	2
91	Avtagbart band	2
92	Kabelband, 15,5 "	2
93	Kabelband, 8 "	8
94	Vänster tillbehörskorg	1
95	Ljudsladd	1
96	Displaybas	1
97	Display	1
98	Sladdband	1
99	Höger tillbehörslåda	1

Nr.	Beskrivning	Ant.
100	Höger pulsplatta	1
101	Vänster pulsplatta	1
102	Lock	1
103	Nyckel/klämma	1
104	Handtagshätta	4
105	Höger handtag	1
106	Vänster handtag	1
107	Tvärstång, display	1
108	Displayklämma	6
109	Bult, 5/16 " x 1 1/2 "	2
110	Skruv, #3 x 1/4 "	6
111	Nyckelbrytare	1
112	Motorisolator	2
113	Motorplatta	1
114	Elektronikplatta	1
115	Filter	1
116	Omformare	1
117	Uttag	1
118	Stjärnbricka, #8	2
119	Mutter, #8	1
120	Jordbult, #8 x 3/4"	1
121	Sladd, lutningsmotor	1
-	8 " blå sladd, 2F	-
-	10 " blå sladd, 2F	-
-	4 " röd sladd, M/F	-
-	4 " svart sladd, 2F	-
-	4 " grön sladd, m/märke	-
-	8 " vit sladd, 2F	-
-	4 " svart sladd, M/F	-
-	8 " grön/gul sladd, F/R	-
-	Bruksanvisning	-









VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE

Om det skulle uppstå andra problem av något slag, ber vi dig kontakta Mylna:s servicecenter. Här sitter det konsulter med speciell kompetens för att hjälpa dig med frågor som rör produkten, montering eller fel och brister. Du kan även gå till hemsidan www.mylناسport.se. Här kommer det att finnas mycket information om produkterna.

VI VILL HELST ATT DU KONTAKTAR OSS INNAN DU EVENTUELLT GÅR TILLBAKA TILL BUTIKEN MED
PRODUKTEN:

Kundtjänst: 036-452 53

När du kontaktar oss bör du ha denna bruksanvisning samt originalbruksanvisningen ("USER'S MANUAL") tillhands.

BESTÄLLNING AV RESERVDELAR

Ring eller e-posta till:

Kundtjänst: 036-452 53

E-post: service@mylnasport.se

När du beställer reservdelar är det viktigt att du uppger följande information:

- Träningsredskapets modellnummer
- Produktens namn
- Produktens serienummer
- Reservdelsnummer (finns i "USER'S MANUAL")
- Beskrivning av önskad reservdel, se sprängskissen i originalbruksanvisningen (Exploded Drawing i "USER'S MANUAL").